



ИП Г.П.Марченко

« 2025 года

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Школы-гимназии №1 имени
Героя Советского Союза Е.И.Дёминой»
Л.И.Тютюнник
« 2025 года

Примерное 14- дневное цикличное меню для учащихся льготной категории 7-11 лет в муниципальных
общеобразовательных учреждениях системы Управления образования г. Керчи
(завтраки и обеды)

Керчь 2025 г.

1 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг				
Завтрак																								
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	17,19	26,90	2,53	322,03	0,24	0,07	0,46	0,35	2,40	216,01	269,07	19,90	2,48	211,99	23,50	0,03	0,05						2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0,27	0,00	7,38	31,30	0,69	0,00	0,01	0,00	0,00	15,12	9,69	7,01	0,92	37,10	0,00	0,00	0,00	ТК №6					2022
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01						2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТК №4					2022
Итого за прием пищи:	514	21,83	27,83	45,14	522,71	10,93	0,21	0,54	0,36	2,40	257,93	341,96	46,31	8,00	608,69	28,86	0,03	0,06						
Обед																								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,91	5,87	5,11	77,34	6,80	0,01	0,02	0,18	0,00	23,47	19,51	10,77	0,56	121,69	2,47	0,00	0,01						2008
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	4,38	16,46	114,85	6,70	0,08	0,06	0,22	0,08	25,76	65,25	24,98	0,99	485,82	4,40	0,00	0,03						2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	75	19,11	19,28	0,24	250,52	0,90	0,06	0,14	0,08	0,00	16,39	161,95	17,87	1,58	214,77	6,57	0,02	0,13						2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,03	10,54	12,05	152,02	10,27	0,07	0,06	0,49	0,09	34,24	56,63	24,52	1,10	403,19	5,02	0,00	0,04	141					2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00						2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	8,64	41,76	9,12	1,92	65,28	2,69	0,00	0,00	ТК №4					2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТК №4					2022
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00						2008
Итого за прием пищи:	913	31,93	41,44	107,52	933,24	36,27	0,42	0,41	1,00	0,17	134,50	411,80	142,16	10,47	1 919,55	24,83	0,02	0,21						
Всего за день:		53,76	69,27	152,66	1 455,95	47,20	0,63	0,95	1,36	2,57	392,43	753,76	188,47	18,47	2 528,24	53,69	0,05	0,27						

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал			Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	С, мг		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	14	2008
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	29,72	22,15	29,16	440,68	0,30	0,08	0,34	0,13	0,38	224,06	301,11	32,06	0,98	210,32	2,49	0,04	0,05	217	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТК №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТК №21	2022
Итого за прием пищи:	505	42,47	29,80	93,93	821,05	0,93	0,29	0,57	0,20	0,38	483,67	542,30	73,44	5,13	515,53	16,53	0,04	0,06		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,08	2,98	8,29	64,21	2,98	0,01	0,03	0,00	0,00	27,79	29,45	14,91	0,96	214,41	5,21	0,00	0,01	к/к	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,95	5,10	13,96	110,10	8,00	0,04	0,04	0,20	0,00	32,22	45,18	20,66	0,77	245,66	3,09	0,00	0,02	94	2008
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ЖАРЕННЫЕ	100	24,17	37,22	0,13	431,67	0,98	0,07	0,18	0,14	0,14	21,89	204,90	22,21	1,98	267,94	8,35	0,03	0,16	293	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,21	38,26	242,42	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,56	186,83	125,53	4,39	263,43	2,28	0,00	0,01	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТК №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТК №4	2022
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	940	41,36	52,61	123,72	1 135,98	21,96	0,51	0,45	0,37	0,22	143,32	546,96	208,31	13,50	1 379,44	25,41	0,03	0,21		
Всего за день:		83,83	82,41	217,65	1 957,03	22,89	0,80	1,02	0,57	0,60	626,99	1 089,26	281,75	18,63	1 894,97	41,94	0,07	0,27		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
	150	7,46	12,64	27,10	252,20	0,14	0,07	0,13	0,09	0,59	50,83	87,53	11,71	1,21	116,96	7,29	0,02	0,02	206	2011
	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	433	2008
	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТК №4	2022
	110	5,70	9,51	37,12	256,59	0,00	0,08	0,03	0,03	0,10	16,21	49,28	9,32	0,56	76,77	0,86	0,02	0,01	396	2011
Итого за прием пищи:	520	20,88	25,69	114,06	772,17	0,66	0,29	0,32	0,14	0,69	189,26	284,59	59,92	5,04	482,62	20,51	0,04	0,03		
Обед																				
	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	71	2011
	250	2,63	2,83	19,84	115,71	6,60	0,08	0,06	0,21	0,05	25,15	78,85	25,43	1,04	481,69	4,55	0,00	0,03	98	2008
	150	15,59	8,16	6,77	163,93	2,79	0,10	0,12	0,57	0,00	54,58	231,20	61,34	1,18	530,93	146,25	0,01	0,62	231	2008
	150	3,18	5,27	21,42	146,30	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	312	2011
	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТК №21	2022
	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	8,64	41,76	9,12	1,92	65,28	2,69	0,00	0,00	ТК №4	2022
Итого за прием пищи:	988	29,52	17,69	123,19	772,85	37,37	0,52	0,43	0,85	0,13	173,03	529,53	189,50	10,28	2 555,55	167,52	0,01	0,69		
Всего за день:		50,40	43,38	237,25	1 545,02	38,03	0,81	0,75	0,99	0,82	362,29	814,12	249,42	15,32	3 038,17	188,03	0,05	0,72		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
	155	4,38	8,05	34,05	226,97	0,38	0,05	0,10	0,05	0,11	85,30	104,70	25,38	0,55	201,51	7,08	0,00	0,01	177.1	2011
	70	9,79	7,64	20,61	189,74	0,34	0,02	0,11	0,03	0,04	76,18	99,80	12,14	0,37	88,80	0,51	0,01	0,02	219	2011
	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09	0,05	0,22	0,03	0,00	214,20	151,20	23,52	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №21	2022
	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №21	2022
	505	25,38	21,48	98,36	689,88	1,81	0,26	0,49	0,11	0,15	390,08	425,30	76,24	4,29	705,71	30,97	0,01	0,03		
Обед																				
	60	0,70	3,00	6,34	56,02	6,19	0,01	0,02	0,19	0,00	21,57	15,07	8,80	0,67	116,54	1,68	0,00	0,01	41	2008
	250/15/5	2,17	3,33	12,89	91,08	10,46	0,04	0,05	0,22	0,00	52,63	52,58	26,59	1,31	380,18	5,97	0,00	0,02	82	2011
	75	15,33	19,15	7,19	262,15	0,00	0,06	0,11	0,01	0,09	13,24	156,45	24,48	2,55	285,25	6,15	0,00	0,04	271	2008
	150	5,39	4,83	34,44	203,00	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	34,64	42,88	10,78	1,02	63,93	0,75	0,01	0,01	309	2011
	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022
	100	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008
	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №21	2022
	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	8,64	41,76	9,12	1,92	65,28	2,69	0,00	0,00	TK №4	2022
	933	29,56	31,19	108,20	836,39	54,61	0,38	0,29	0,45	0,17	179,15	351,82	98,22	8,77	1 107,63	18,92	0,01	0,23		
	Итого за прием пищи:																			
	Всего за день:																			

5 день

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов ур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ПЛОВ СЛАДКИЙ	200	4,16	8,66	72,07	384,92	0,19	0,04	0,05	0,05	0,15	28,30	95,28	42,86	1,19	275,67	0,73	0,01	0,02	196	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	26,62	142,20	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	540	22,37	22,18	132,88	824,39	0,85	0,25	0,43	0,23	1,04	350,03	422,32	88,44	5,90	628,03	22,26	0,02	0,05		

Обед

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,80	31,37	1,16	0,03	0,03	1,16	0,00	26,77	28,81	19,90	0,52	116,49	2,91	0,00	0,03	41	2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	2,21	4,36	14,52	106,99	10,50	0,08	0,07	0,22	0,08	33,68	58,90	26,60	1,12	522,94	5,15	0,00	0,03	90	2008
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	185	19,34	26,24	17,68	384,82	7,92	0,14	0,19	0,67	0,00	54,11	210,37	45,41	2,51	686,73	11,84	0,02	0,14	292	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	0,00	1,89	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	8,64	41,76	9,12	1,92	65,28	2,69	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	903	29,83	32,01	117,81	883,35	29,58	0,48	0,40	2,06	0,08	158,94	403,04	122,32	10,67	1 752,39	27,95	0,02	0,21		
Всего за день:		52,20	54,19	250,69	1 707,74	30,43	0,73	0,83	2,29	1,12	508,97	825,36	210,76	16,57	2 380,42	50,21	0,04	0,26		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов ур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/50	23,28	16,98	46,42	435,35	0,44	0,09	0,34	0,11	0,36	234,57	275,09	33,57	0,95	293,62	7,48	0,04	0,04	130	2002
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	155	6,58	8,00	26,77	205,86	0,37	0,16	0,11	0,03	0,08	100,46	172,50	48,33	1,45	243,69	8,19	0,00	0,03	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	5,49	8,90	4,75	0,89	29,99	0,00	0,00	0,00	TK №67	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	615	34,06	25,51	106,66	796,67	0,86	0,36	0,51	0,14	0,44	351,32	508,69	98,05	5,69	648,90	19,03	0,04	0,07		

Обед

Икра свекольная щи зеленые птица или кролик, тушенные в соусе каша рисовая рассыпчатая компот из смеси сухофруктов хлеб ржаной хлеб пшеничный бублики	60	1,11	4,72	5,92	71,02	3,42	0,02	0,03	0,02	0,00	19,60	27,18	13,33	0,80	206,28	4,07	0,00	0,01	56	2008
	250	1,79	6,58	8,17	99,14	2,40	0,04	0,04	0,01	0,12	22,66	32,64	9,80	0,53	173,66	2,67	0,00	0,06	89	2011
	150	20,92	25,80	4,50	333,53	0,83	0,08	0,15	0,10	0,00	35,14	180,96	20,87	1,72	245,91	8,53	0,02	0,13	290	2011
	150	3,56	4,51	37,36	204,24	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	13,64	71,97	24,68	0,52	53,21	0,73	0,01	0,02	323	2008
	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	8,64	41,76	9,12	1,92	65,28	2,69	0,00	0,00	TK №21	2022
	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №4	2022
	100	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15		2008
	Итого за прием пищи:																			
	Всего за день:																			
	988	33,35	42,49	115,87	982,39	44,61	0,37	0,33	0,16	0,20	148,51	397,59	96,29	6,79	941,19	20,37	0,03	0,37		
		67,41	68,00	222,53	1 779,06	45,47	0,73	0,84	0,30	0,64	499,83	906,28	194,34	12,48	1 590,09	39,40	0,07	0,44		

7 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	14	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		4,46	6,07	22,23	161,10	0,40	0,04	0,09	0,03	0,08	86,24	73,48	12,81	0,29	141,90	6,84	0,00	0,00	189	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155																			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	ТК №4	2022
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,06	0,01	14,72	60,36	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,26	1,39	1,97	0,06	12,27	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	512	20,34	19,94	84,97	603,04	1,66	0,20	0,37	0,19	0,97	309,92	323,62	43,53	4,49	342,72	18,25	0,01	0,03		
Обед																				

Обед

Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,74	3,10	6,78	58,82	14,46	0,02	0,02	0,23	0,00	22,02	17,37	9,54	0,73	116,55	1,65	0,00	0,01	46	2011
Суп картофельный с клецками	250	4,06	5,39	22,99	156,84	4,60	0,07	0,08	0,23	0,16	35,71	63,94	21,02	1,02	355,25	4,76	0,01	0,02	108	2011
Поджарка из рыбы	115	17,29	9,62	9,04	192,51	2,86	0,11	0,11	0,01	0,00	64,49	257,35	59,19	1,37	532,82	155,60	0,02	0,66	231	2011
Пюре картофельное	150	3,18	5,27	21,42	146,30	10,38	0,12	0,10	0,03	0,08	44,86	85,82	30,31	1,22	764,25	8,55	0,00	0,03	312	2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	0,00	1,89	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	2008	2008
Хлеб пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №4	2022
Хлеб ржаной	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	8,64	41,76	9,12	1,92	65,28	2,69	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	953	30,84	24,46	126,33	853,45	42,30	0,49	0,39	0,51	0,24	206,06	503,34	144,77	9,66	2 154,30	176,93	0,03	0,73		
Всего за день:		51,18	44,40	211,30	1 456,49	43,96	0,69	0,76	0,70	1,21	515,98	826,96	188,30	14,15	2 497,02	195,18	0,04	0,76		

8 день.

Всего за день:		31.10		27.10		25.10		8 день										Сборник рецептур				
		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
		Завтрак																				
			160	16,39	20,60	2,92	262,82	0,23	0,08	0,51	0,36	2,81	110,97	245,71	18,44	2,85	236,81	28,48	0,03	0,06	214	2008
		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	8,39	6,58	17,64	162,80	0,29	0,02	0,09	0,02	0,04	65,25	85,56	10,41	0,32	76,08	0,43	0,01	0,01	219	2011
		СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	185/15/7	0,06	0,01	14,72	60,36	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,26	1,39	1,97	0,06	12,27	0,00	0,00	0,00	431	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №4	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №21	2022		
ХЛЕБ РЖАНОЙ																						
Итого за прием пищи:	507	30,14	27,89	69,20	649,15	1,64	0,24	0,66	0,38	2,85	198,88	402,26	46,02	6,43	433,96	33,39	0,04	0,07				
		Обед																				

Обед

Салат из белокочанной капусты	60	0,90	3,05	4,57	49,90	8,81	0,01	0,02	0,15	0,00	24,43	16,69	9,18	0,49	99,60	1,72	0,00	0,01	45	2011
Суп любительский	250	4,60	3,08	25,58	148,73	5,76	0,15	0,09	0,25	0,04	28,39	112,52	65,68	2,36	498,89	4,94	0,00	0,03	93	2008
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	13,77	15,90	17,81	269,53	1,25	0,06	0,08	0,02	0,00	25,56	126,26	19,30	1,83	295,53	5,94	0,00	0,04	TK №	2022
Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,84	34,71	204,32	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	34,79	43,20	10,85	1,02	64,42	0,76	0,01	0,01	309	2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	TK №2	2022
Хлеб пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №4	2022
Хлеб ржаной	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	8,64	41,76	9,12	1,92	65,28	2,69	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	958	30,28	27,95	144,90	955,98	25,82	0,46	0,29	0,45	0,12	151,67	377,53	129,63	11,02	1 343,72	19,73	0,01	0,10		
Всего за день:		60,42	55,84	214,10	1 605,13	27,46	0,70	0,95	0,83	2,97	350,55	779,79	175,65	17,45	1 777,68	53,12	0,05	0,17		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,53	3,91	17,16	122,64	0,52	0,05	0,11	0,02	0,02	108,33	84,77	14,26	0,37	166,22	9,24	0,00	0,00	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	14,77	93,92	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,28	80,58	15,93	0,25	158,86	9,00	0,00	0,00	114	2022
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	TK №4	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2008
Итого за прием пищи:	530	18,79	14,30	79,95	525,34	1,04	0,23	0,44	0,14	0,91	257,03	314,10	51,94	4,56	496,03	29,65	0,01	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,46	3,65	1,43	40,34	5,70	0,02	0,02	0,01	0,00	13,11	24,01	7,98	0,57	80,37	1,71	0,00	0,01	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,72	4,53	18,74	139,00	4,60	0,17	0,07	0,22	0,08	35,70	77,71	32,49	1,90	468,99	4,32	0,00	0,03	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	175	16,62	18,56	17,29	303,42	9,66	0,15	0,16	0,05	0,00	32,76	177,09	38,55	2,10	812,41	8,46	0,00	0,12	259	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	8,64	41,76	9,12	1,92	65,28	2,69	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	863	30,44	28,11	111,12	821,27	31,56	0,54	0,38	0,31	0,08	116,21	387,27	143,04	10,81	2 055,85	20,86	0,00	0,16		
Всего за день:		49,23	42,41	191,07	1 346,61	32,60	0,77	0,82	0,45	0,99	373,24	701,37	194,98	15,37	2 551,88	50,51	0,01	0,18		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ Итого за прием пищи:	55	7,70	6,05	16,18	149,47	0,27	0,02	0,08	0,02	0,04	59,91	78,48	9,55	0,29	69,80	0,40	0,01	0,01	219	2011	
	155	4,55	6,83	19,81	159,72	0,60	0,06	0,13	0,04	0,07	123,47	108,85	21,65	0,36	192,51	10,88	0,00	0,00	190	2008	
	200/50/15	1,51	1,21	17,05	85,44	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011	
	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №4	2022	
	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №21	2022	
Итого за прием пищи:		555	19,06	14,79	86,96	557,80	1,15	0,23	0,33	0,07	0,11	257,52	296,64	55,37	4,26	457,42	20,26	0,01	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ЯБЛОКО ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖАНОЙ Итого за прием пищи:	60	0,50	3,13	4,58	49,53	1,67	0,02	0,02	0,02	0,63	0,00	18,31	18,36	12,73	0,80	135,32	2,11	0,00	0,02	40	2012
	250	1,84	5,05	9,02	89,80	12,61	0,05	0,05	0,21	0,00	48,14	44,44	21,82	1,02	326,48	3,80	0,00	0,02	88	2011	
	200	20,75	28,22	35,59	479,34	1,83	0,09	0,15	0,29	0,00	25,76	220,26	43,00	2,07	299,21	7,59	0,03	0,14	311	2008	
	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	0,00	1,89	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008	
	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008	
	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №4	2022	
	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	8,64	41,76	9,12	1,92	65,28	2,69	0,00	0,00	TK №21	2022	
	Итого за прием пищи:		888	28,66	37,48	115,29	917,65	26,11	0,33	0,30	1,14	0,00	131,19	361,92	102,26	9,21	146,44	19,87	0,03	0,19	
Всего за день:			47,72	52,27	202,25	1 475,45	27,26	0,56	0,63	1,21	0,11	388,71	658,56	157,63	13,47	1 603,86	40,13	0,04	0,20		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	7,71	7,53	12,55	150,21	0,18	0,05	0,09	0,08	0,00	225,75	146,00	17,00	0,75	54,25	0,00	0,01	0,01	3	2008
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/50	23,28	16,98	46,42	435,35	0,44	0,09	0,34	0,11	0,36	234,57	275,09	33,57	0,95	293,62	7,48	0,04	0,04	130	2002
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №4	2022
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,06	0,01	14,72	60,36	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,26	1,39	1,97	0,06	12,27	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	517	35,03	25,04	99,13	768,30	1,74	0,24	0,47	0,19	0,36	479,38	474,68	63,94	4,16	441,74	10,84	0,05	0,05		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	71	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,65	2,80	18,20	109,10	4,86	0,07	0,04	0,21	0,00	29,70	49,03	20,17	0,95	354,44	3,49	0,00	0,02	112	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	110	14,76	21,80	7,68	285,85	0,65	0,07	0,14	0,10	0,15	36,70	139,76	17,19	1,68	198,93	7,32	0,01	0,09	297	2011
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	8,64	41,76	9,12	1,92	65,28	2,69	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	848	24,03	25,53	80,04	645,86	13,11	0,32	0,28	0,32	0,15	106,84	294,45	67,78	8,87	984,05	18,98	0,01	0,12		
Всего за день:		59,06	50,57	179,17	1 414,16	14,85	0,56	0,75	0,51	0,51	586,22	769,13	131,72	13,03	1 425,79	29,82	0,06	0,17		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ОТВАРНЫЕ	55	12,78	16,86	0,30	203,79	0,74	0,04	0,10	0,07	0,08	11,95	109,38	12,11	1,07	147,35	4,38	0,01	0,09	288	2011
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	5,13	7,86	28,95	208,12	1,22	0,11	0,08	0,04	0,09	72,98	107,89	31,01	1,33	214,62	7,22	0,00	0,01	187	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	14,77	93,92	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,28	80,58	15,93	0,25	158,86	9,00	0,00	0,00	TK №4	2022
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	525	31,25	32,34	78,21	730,30	2,48	0,34	0,50	0,23	1,06	228,53	437,00	78,60	6,76	685,98	33,13	0,02	0,12		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,11	4,72	5,92	71,02	3,42	0,02	0,03	0,02	0,00	19,60	27,18	13,33	0,80	206,28	4,07	0,00	0,01	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	250	2,63	2,83	19,84	115,71	6,60	0,08	0,06	0,21	0,05	25,15	78,85	25,43	1,04	481,69	4,55	0,00	0,03	98	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	125/50	23,18	30,22	0,00	364,16	0,95	0,07	0,17	0,09	0,00	18,91	195,11	21,27	1,89	254,72	7,88	0,03	0,15	312	2008
КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ (ИЗ СЫРОГО)	150	4,22	15,38	34,37	293,14	17,39	0,20	0,13	0,01	0,00	24,53	114,74	45,29	2,00	1 234,68	10,87	0,00	0,06	314	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	8,64	41,76	9,12	1,92	65,28	2,69	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:	1013	36,71	54,23	122,36	1 127,53	38,36	0,54	0,47	0,34	0,05	126,69	494,74	129,94	11,05	2 562,65	33,74	0,03	0,26		
Всего за день:		67,96	86,57	200,57	1 857,83	40,84	0,88	0,97	0,57	1,11	355,22	931,74	208,54	17,81	3 248,63	66,87	0,05	0,38		

13 день

Прием пищи, наименование блюда		13 день																	Сборник рецептур		
		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																					
	155	5,48	11,57	22,45	217,52	14,54	0,12	0,15	1,66	0,36	72,28	132,70	55,99	2,61	613,46	10,22	0,00	0,07	146	2012	
	150	8,46	6,21	38,26	242,42	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,56	186,83	125,53	4,39	263,43	2,28	0,00	0,01	323	2008	
	200	3,08	2,43	14,77	93,92	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,28	80,58	15,93	0,25	158,86	9,00	0,00	0,00	44	2022	
	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №4	2022	
	585	22,58	23,59	119,00	780,94	15,06	0,48	0,44	1,70	0,44	221,82	470,61	212,95	9,88	1 136,75	24,30	0,00	0,08			
ХЛЕБ - ПШЕНИЧНЫЙ																					
Итого за прием пищи:																					

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,85	3,65	4,97	56,07	2,33	0,01	0,02	0,00	19,38	22,60	11,52	0,73	167,62	4,07	0,00	0,01	33
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,40	2,84	20,50	117,49	6,60	0,08	0,06	0,20	28,56	64,22	26,68	1,00	474,21	4,69	0,00	0,03	101
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	70	6,72	10,83	7,65	154,98	1,58	0,04	0,06	0,03	20,08	78,51	14,04	1,38	163,96	3,97	0,00	0,02	274
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,46	5,37	38,05	226,22	0,00	0,13	0,05	0,03	30,54	137,43	32,39	2,33	134,03	0,00	0,04	0,00	181
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	0,00	1,89	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00	0,09	0,04	0,00	8,64	41,76	9,12	1,92	65,28	2,69	0,00	0,00	2022
Итого за прием пищи:	808	21,60	23,37	127,47	806,74	10,51	0,40	0,25	0,26	121,54	370,62	101,34	8,56	1 047,25	17,10	0,04	0,06	
Всего за день:		44,18	46,96	246,47	1 587,68	25,57	0,88	0,69	1,96	343,36	841,23	314,29	18,44	2 184,00	41,40	0,04	0,14	

14 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
БЛИНЫ		110	5,70	9,51	37,12	256,59	0,00	0,08	0,03	0,03	0,10	16,21	49,28	9,32	0,56	76,77	0,86	0,02	0,01	396	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		200/50/15	1,51	1,21	17,05	85,44	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	TK №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №21	2022
Итого за прием пищи:		505	18,13	16,00	92,59	586,90	0,28	0,27	0,31	0,14	0,99	112,07	236,84	39,74	5,48	341,83	18,45	0,03	0,03		

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,63	6,09	2,01	66,58	14,28	0,03	0,03	0,12	18,40	14,41	10,72	0,55	154,89	0,85	0,00	0,01	22
РАССОЛЬНИК	250	1,71	5,17	12,90	105,49	6,70	0,07	0,05	0,00	26,86	49,05	20,76	0,90	465,39	4,05	0,00	0,02	94
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИГОЧКИ РЫБНЫЕ	175	15,50	14,45	19,87	271,95	0,69	0,13	0,13	0,03	93,20	241,64	55,42	2,23	431,58	113,48	0,01	0,46	234
КАПУСТА ЖАРЕНАЯ	150	4,85	7,03	8,36	118,09	32,65	0,05	0,11	0,04	85,15	74,38	27,60	1,94	354,77	8,18	0,00	0,02	156
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00	0,09	0,04	0,00	8,64	41,76	9,12	1,92	65,28	2,69	0,00	0,00	2022
Итого за прием пищи:	913	28,83	33,61	95,80	804,62	55,92	0,44	0,40	0,19	320,25	459,94	136,52	11,26	1 752,71	132,93	0,01	0,51	
Всего за день:		46,96	49,61	188,39	1 391,52	56,20	0,71	0,71	0,33	362,32	696,78	176,26	16,74	2 094,54	151,38	0,04	0,54	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	789,25	798,55	2 920,66	22 105,94	10,09	11,45	12,63	14,87	6 235,34	11 371,46	2 846,57	220,99	30 628,63	1 051,57	0,63	4,76
Среднее значение за период	56,38	57,04	208,62	1 579,00	0,72	0,82	0,90	1,06	445,38	812,25	203,33	15,79	2 187,76	75,11	0,05	0,34
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,3	32,5	53,2													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

7-11 лет	531	922
----------	-----	-----

